Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ганеев Вилен Вахитович
Должность: Директор
Дата подписания: 19.11.2026 10:25:55
Уникальный программный ключ:
fceab25d7092f3bff743e8ad3f8d57fddc1f5e66

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Уфимский университет науки и технологий»
Бирский филиал
Колледж

ОДОБРЕНО	УТВЕРЖДАЮ
на заседании ПЦК педагогических	
дисциплин	Заведующий колледжем
протокол №01 от «30» августа 2026 г.	
Председатель ПЦК	_____ А.А.Русинов
_____ С.В.Якина	«30» августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.12 ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

наименование специальности

49.02.01 Физическая культура

Квалификация выпускника

педагог по физической культуре и спорту

Форма обучения: очная

Бирск – 2026

Рабочая программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного приказом Минпросвещения России от 11 ноября 2022 г. № 968.

Организация-разработчик: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уфимский университет науки и технологий», Бирский филиал, колледж.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ
   1.1. Область применения рабочей программы
   1.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы
   1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ
   2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы
   2.2. Тематический план и содержание дисциплины
3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ
   4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению
   4.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины
5. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И (ИЛИ) МАТЕРИАЛЫ
   ПРИЛОЖЕНИЕ 1
6. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности:
49.02.01 Физическая культура (укрупнённая группа специальностей 49.00.00 Физическая культура и спорт),
для обучающихся очной формы обучения.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина ОП.04 Теория и история физической культуры и спорта относится к общепрофессиональному циклу образовательной программы.
Дисциплина реализуется в рамках обязательной части.
Дисциплина изучается на 2 курсе в 3 и 4 семестрах.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Цель дисциплины: формирование у обучающихся системы теоретических знаний и исторического опыта в области физической культуры и спорта, необходимых для профессиональной деятельности педагога по физической культуре и спорту.

Задачи дисциплины:

- освоение системы знаний о теории и истории физической культуры и спорта;
- овладение умениями применять теоретические знания в профессиональной деятельности;
- формирование основ профессионального мышления и методической культуры;
- воспитание устойчивого интереса к профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта.

Планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 01	распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы	актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и/или проблем в профессиональном и/или социальном контексте
ОК 02	определять задачи для поиска информации; планировать процесс поиска; структурировать	номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности;

Код ОК, ПК	Умения	Знания
	получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оформлять результаты поиска	приёмы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации
ОК 04	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
ОК 05	грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе	особенности социального и культурного контекста; правила оформления документов и построения устных сообщений
ПК 1.1	планировать мероприятия и занятия физической культурой и спортом с учётом индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся	теоретические основы физической культуры и спорта, историю развития физической культуры и спорта
ПК 1.2	проводить мероприятия и занятия физической культурой и спортом	содержание и правила проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий
ПК 2.1	анализировать и оценивать результаты педагогической деятельности в области физической культуры и спорта	теоретические основы и методику оценивания результатов педагогической деятельности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	121
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	70
в том числе:	
лекции (уроки)	34
практические занятия	36
лабораторные занятия	—
курсовая работа (проект) (если предусмотрена)	—
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	51
- индивидуальный проект (если предусмотрен)	—
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета в 4 семестре	

Распределение по семестрам:

Семестр	Объем часов	Вид промежуточной аттестации
3 семестр	33	—
4 семестр	18	дифференцированный зачет
Итого	121	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины
Очная форма обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
3 семестр		**33**	
Раздел 1. Теория физической культуры и спорта		**33**	
Тема 1.1. Введение в теорию физической культуры и спорта	Содержание учебного материала:	2	ОК 01, ОК 05
	1. Понятие физической культуры и спорта. Цели и задачи дисциплины. Основные термины и понятия. Роль физической культуры в жизни общества.		
	Практическое занятие:	2	ОК 02
	1. Анализ понятийного аппарата теории физической культуры и спорта.		
Тема 1.2. Система физической культуры и спорта в Российской Федерации	Содержание учебного материала:	4	ОК 01, ОК 05
	1. Структура управления физической культурой и спортом. Нормативно-правовые основы.		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
	Физкультурно-спортивные организации.		
	Практическое занятие:	2	ОК 02
	1. Изучение Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».		
Тема 1.3. Теоретико-методические основы физического воспитания	Содержание учебного материала:	6	ПК 1.1
	1. Средства, методы и принципы физического воспитания. Обучение двигательным действиям. Развитие физических способностей.		
	Практическое занятие:	4	ПК 1.1, ПК 1.2
	1. Разработка комплекса общеразвивающих упражнений.		
Тема 1.4. Спортивная подготовка и соревновательная деятельность	Содержание учебного материала:	4	ПК 1.1
	1. Понятие спортивной подготовки. Виды подготовки спортсмена.		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
	Соревновательная деятельность.		
	Практическое занятие:	2	ПК 2.1
	1. Анализ структуры спортивной подготовки.		
Самостоятельная работа обучающихся (3 семестр):		5	
	1. Составление глоссария основных понятий дисциплины.	2	ОК 02
	2. Подготовка доклада о деятельности физкультурно-спортивной организации.	2	ОК 02
	3. Изучение классификации видов спорта.	1	ОК 02
4 семестр		**18**	
Раздел 2. История физической культуры и спорта		**18**	
Тема 2.1. История физической культуры в древности и Средневековье	Содержание учебного материала:	2	ОК 05

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
	1. Физическая культура первобытного общества. Античные Олимпийские игры. Физическое воспитание в Средние века.		
	Практическое занятие:	2	ОК 04
	1. Сравнительный анализ физического воспитания в Древней Греции и Древнем Риме.		
Тема 2.2. Становление и развитие отечественной системы физической культуры	Содержание учебного материала:	4	ОК 05, ПК 1.1
	1. История физической культуры в России. Советская система физического воспитания. Развитие физической культуры и спорта в современной России.		
	Практическое занятие:	2	ОК 04
	1. Анализ этапов развития отечественной системы физической культуры.		
Тема 2.3. Международное олимпийское движение	Содержание учебного материала:	4	ОК 05

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
	1. Современные Олимпийские игры. Международный олимпийский комитет. Олимпийское движение в России.		
	Практическое занятие:	2	ОК 04
	1. Изучение истории и символики Олимпийских игр.		
Самостоятельная работа обучающихся (4 семестр):		2	
	1. Подготовка презентации об участии российских спортсменов в Олимпийских играх.	2	ОК 02
Всего:		**121**	

3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
Фонд оценочных средств (ФОС) — комплект методических и контрольных материалов, используемых при проведении текущего контроля освоения результатов обучения и промежуточной аттестации. ФОС предназначен для контроля и управления процессом приобретения обучающимися необходимых знаний, умений и компетенций, определённых во ФГОС СПО.
Типовые контрольные оценочные средства представлены в Приложении 1.

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению
Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета теории и истории физической культуры и спорта.
Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-наглядных пособий (схемы, таблицы, плакаты по теории и истории физической культуры и спорта).
Технические средства обучения:
- персональный компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- мультимедийный проектор;
- экран.

4.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины
4.2.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы
Основная учебная литература:

1. Кузнецов, В. С. Теория и история физической культуры + еПриложение: дополнительные материалы : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2026. — 448 с. — ISBN 978-5-406-15452-6 .
2. Кузнецов, В. С. Теория и история физической культуры : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2022. — 448 с. — ISBN 978-5-406-09945-2 .

Дополнительная учебная литература:

1. Кузнецов, В. С. Теория и история физической культуры : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2024. — 448 с. — ISBN 978-5-406-12935-7 .

4.2.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

№	Наименование электронной библиотечной системы
1.	Электронно-библиотечная система «BOOK.RU»

№	Наименование электронной библиотечной системы
№	Адрес (URL)
1.	https://www.book.ru
2.	https://minsport.gov.ru
3.	https://olympics.com/ioc

4.2.3. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Наименование программного обеспечения

Операционная система Windows (или аналог)

Пакет офисных программ Microsoft Office (или аналог)

Браузер для доступа к сети «Интернет»

Мультимедиапроигрыватель

5. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И (ИЛИ) МАТЕРИАЛЫ

5.1. Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине
Активные и интерактивные формы проведения занятий: групповые дискуссии, разбор конкретных ситуаций, деловые игры, работа в малых группах, подготовка и защита презентаций.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»
Бирский филиал

колледж

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
ОП.04 Теория и история физической культуры и спорта

шифр наименование

Наименование специальности**: 49.02.01 Физическая культура**
Квалификация выпускника**: Педагог по физической культуре и спорту**
Форма обучения: очная

Форма обучения: **очная**

Бирск — 2026

Фонд оценочных средств по дисциплине ОП.04 Теория и история физической культуры и спорта разработан на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного приказом Минпросвещения России от 11 ноября 2022 г. № 968, и рабочей программы дисциплины.

1. Область применения
   Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для контроля и оценки результатов освоения дисциплины ОП.04 Теория и история физической культуры и спорта, образовательной программы по специальности СПО 49.02.01 Физическая культура.

2. Объекты оценивания — результаты освоения
   В результате промежуточной аттестации по дисциплине осуществляется комплексная оценка овладения следующими знаниями и умениями:
   Знания:

- основных понятий и терминов теории физической культуры и спорта;
- структуры системы физической культуры и спорта в Российской Федерации;
- теоретико-методических основ физического воспитания;
- истории развития физической культуры и спорта в России и за рубежом;
- основ международного олимпийского движения.
  Умения:
- анализировать и систематизировать информацию по теории и истории физической культуры и спорта;
- применять теоретические знания для решения практических задач профессиональной деятельности;
- планировать мероприятия и занятия физической культурой и спортом с учётом индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся;
- анализировать и оценивать результаты педагогической деятельности в области физической культуры и спорта.

3. Формы контроля и оценки результатов освоения дисциплины
   3.1. Формы текущего контроля

- устный опрос;
- тестирование;
- проверка выполнения практических заданий;
- проверка конспектов;
- защита рефератов и сообщений;
- участие в дискуссиях.

3.2. Форма промежуточной аттестации
Промежуточная аттестация по дисциплине — дифференцированный зачёт (4 семестр).

Обучающиеся допускаются к сдаче дифференцированного зачёта при условии выполнения всех видов работ, предусмотренных рабочей программой.

4. Типовые контрольные задания для дифференцированного зачёта
   Перечень вопросов к дифференцированному зачёту:
5. Понятие физической культуры и спорта. Основные термины и определения.
6. Роль физической культуры в жизни общества.
7. Структура управления физической культурой и спортом в Российской Федерации.
8. Нормативно-правовые основы физической культуры и спорта.
9. Средства физического воспитания.
10. Методы физического воспитания.
11. Принципы физического воспитания.
12. Обучение двигательным действиям: этапы и методы.
13. Развитие физических способностей (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость).
14. Понятие спортивной подготовки. Виды подготовки спортсмена.
15. Соревновательная деятельность и её характеристика.
16. Физическая культура первобытного общества.
17. Античные Олимпийские игры.
18. Физическое воспитание в Средние века.
19. История физической культуры в России (до XX века).
20. Советская система физического воспитания.
21. Развитие физической культуры и спорта в современной России.
22. Современные Олимпийские игры: история и символика.
23. Международный олимпийский комитет и его роль.
24. Участие российских спортсменов в Олимпийских играх.

Тестовые задания (пример):

1. Что является основным средством физического воспитания?
   а) физические упражнения;
   б) естественные силы природы;
   в) гигиенические факторы;
   г) все перечисленное.
2. В каком году состоялись первые современные Олимпийские игры?
   а) 1896 г.;
   б) 1900 г.;
   в) 1904 г.;
   г) 1908 г.

3. Кто является основателем современных Олимпийских игр?
   а) Пьер де Кубертен;
   б) Анри Дюнан;
   в) Жан-Жак Руссо;
   г) Деметриос Викелас.

4. Какой принцип физического воспитания предполагает учёт возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся?
   а) принцип сознательности и активности;
   б) принцип доступности и индивидуализации;
   в) принцип систематичности;
   г) принцип наглядности.

5. Что такое физическая культура?
   а) часть общей культуры общества, направленная на укрепление здоровья;
   б) система физических упражнений;
   в) вид спорта;
   г) совокупность знаний о физическом развитии.